

# はげんだより

12月

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和2年12月1日  
保健室

今月はここに  
注意!!

## インフルエンザ

11/16～11/22 において

全国総報告数：46人

石川県報告数：0人

※昨年度同期報告数

全国総報告数：15390人

石川県報告数：290人

昨年は例年と比較して、特別インフルエンザが流行した年でした。それを踏まえても、この数字を見ると、手洗い・マスクがいかに大切かということがわかります。

今年は「手洗い」をよく耳にし、意識し、実践してきたと思います。新型コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石鹸で丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力はぐんと下がります。

今年だけでなく、新型コロナ  
ウイルスが終息した後も、  
手洗いを日々の習慣と  
して続けていきましょう。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～ 微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️…高頻度 ☹️…よくある ☹️…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

### 予防接種は受けましたか?

インフルエンザの抗体は、予防接種から1～2週間かけて作られます。効力が最高に達するのは、1ヶ月後で、3ヶ月後くらいから段々と低くなっていきます。つまり予防接種の効果は、一般的に5ヶ月間といわれています。

毎年、多少ずれはありますが、流行のピークは大抵1～3月です。抗体ができるまでの期間を考えると、**遅くとも12月中旬までに接種を終わらせたいところです!**インフルエンザが猛威を振るう前に、しっかりと予防しましょう。また、予防接種でインフルエンザが100%防げるわけではありません。**手洗い、うがい、換気、そして規則正しい生活**を心がけましょう。



参考：<http://気になる情報局.com/archives/1031.html>

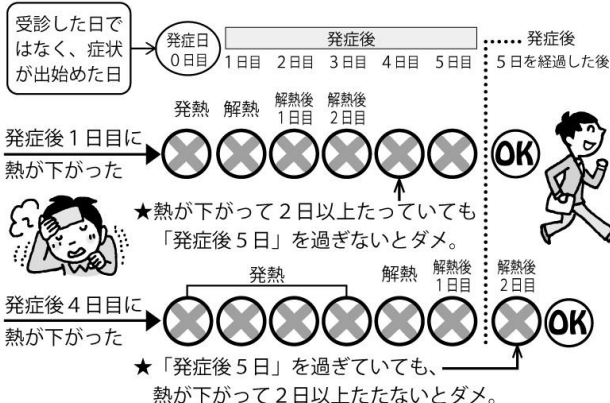
### 早わかり

#### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



### インフルエンザの出席停止手続き

#### 発症・病院受診

(学校を休む期間を医師に確かめてください)

#### 保護者から学校に連絡

回復登校時に**感染症による欠席届**を渡します。(学校のHPからもダウンロードできます)

保護者の方が**必要事項に記入・捺印**

担任に**提出**

※「感染疑い」で医師より休むよう指示された場合も出席停止となります。



\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

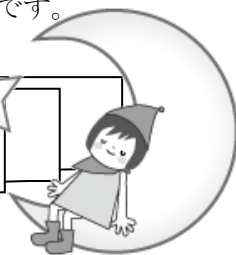
課題やテスト直し、心配事、寝る前にスマホを触ってつい…  
睡眠時間を犠牲にしているませんか？最近、保健室に来る生徒の話  
聞いていても「え！？睡眠時間、それだけ？」と驚くことがあります。  
成長期のみなさんにとって睡眠はとっても大切な時間です。  
しっかり睡眠をとりましょう。

### こんなことありませんか？

- 寝つきが悪い
- 夜中何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝付けなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡間が感じられない

1つでもチェックがいたら  
快眠のコツを試してみましょう！

## ぐっすり快眠のコツ



### ①寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計が乱れます。休日に寝だめする人がいますが、人間の仕組み上、寝だめはできません。むしろ、体内時計の乱れで体や気分が重くなる可能性があります。平日も休日も同じ時刻に起床・就寝しましょう。どうしても…という場合は、せめて2時間以内の寝坊に収めること！



### ②太陽の光を浴びる

太陽の光には、体内時計を調整する働きがあります。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなるホルモンが分泌されます。



体内時計のリセットに必要な光の明るさは 2500 ルクス以上とされていて、曇りでも太陽は 1 万ルクスと強い光です。雨の日でも十分体内時計はリセットできます！

### ③お風呂でリラックス

眠る1～2時間前に、38℃～40℃程度のぬるめのお湯に20～30分程度ゆっくりつかると、リラックス効果が高まります。お風呂から出た後は、温まった体から汗がひいていき、体温が少し下がりはじめます。人間はこのタイミングで眠気が訪れるようにできています。この時がスムーズかつ深い眠りにつくベストタイミングです！！



### ④睡眠時間にこだわらない

睡眠にも個人差があります。睡眠時間が短くて平気な人もいれば、長くないと身体がもたない人もいます。「〇時間眠る！」や、「〇時間しか眠らないでおく！」という目標をたてるのではなく、自分にとって最適な睡眠時間を早くみつけて、継続することが質の良い睡眠には重要です。

### ⑤寝る前の強い光を避ける

生活に欠かせなくなっているテレビやスマホ。しかし、これらは物理的に睡眠時間を短くするだけでなく、睡眠の質をも下げています。テレビやスマホは脳を刺激し、神経を過剰に興奮させる作用があります。一度覚醒した脳は2～3時間は落ち着きません。こうした現象は夜コンビニに行くことでも起こります。夜寝る前2時間は強い光を避け、なるべく部屋全体を暗めにして過ごすことが大切です。友達との連絡は時間を決めてする、スマホは寝室と別の部屋で充電する、などできる工夫はたくさんあります。



### 長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1ヶ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」かもしれません。原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談を。

こんな影響が…

- 意欲・集中力の低下
- 頭が重い
- やる気がでない
- めまい
- 倦怠感
- 食欲不振 など

### やってみよう！

### 全身脱力体操

- 1 仰向けで大の字になり、顔と手足に5秒間ギュッと力を入れます。
  - 2 息をゆっくり吐きながら全身の力を抜き、5秒間手足をだらんとさせます。
- 1→2を数回繰り返し、最後は脱力したまま眠りの世界へ…